

抑うつ状態における対処行動に関する研究
反応スタイル理論の視点から

立命館大学応用人間科学研究科
臨床心理学領域
廣瀬 亜衣子

本研究では、抑うつ状態の対処行動として、気晴らしと考え込みを提唱している反応スタイル理論に注目した。多くの先行研究では気晴らしが望ましいとされているが、それを反証する研究も存在する。また、非適応的とされている考え込みにも質の違いがあることを示す研究も存在する。これらのことから、一方の対処行動を推進するのではなく、その構造や背景要因についても再考する必要があると考えられた。そこで本研究では、反応スタイル理論の視点から、抑うつ状態の対処行動がどのような要因・動機によって引き起こされるのか、これらの対処行動が抑うつに及ぼす影響について検討することを目的とした。

研究 1 では、「気晴らし」「考え込み」のイメージを検討するため、大学生・大学院生 28 名に、対処行動に関する文章完成課題を用いた調査を行った。KJ 法によって各対処行動およびそれを行う人物のイメージについて分析した。結果、対処行動が選択される要因として、抑うつ・抑うつ的な自己に対する捉え方、自らの対処行動スタイルに対する捉え方、問題解決・適応のあり方に関する信念や価値観、の 3 つの要因が想定された。

研究 2 では、対処行動選択における上記の要因の影響、また、抑うつに影響を与える対処行動について検討を行った。研究 1 の自由記述を参考に、抑うつ状態の捉え方、自身の対処行動スタイルの捉え方、価値観・信念の 3 つの項目群を作成し、これらと合わせて SDS と RSQ を用い、大学生 163 名に質問紙調査を行った。対処行動としては、先行研究から「否定的考え込み」「分析的考え込み」「気晴らし」「対人関係希求」を想定した。因子分析および重回帰分析の結果、2 つの考え込みに共通して影響したのは、抑うつに何らかの意味を感じる事、熟考を重視すること、対処行動を能動的に選択している感覚に乏しいこと、の 3 つであった。しかし否定的考え込みに限り、抑うつ的な自己の否定の影響、行動重視の負の影響が示され、否定的考え込みの非適応的な側面が表れた。しかし、分析的考え込みは、これらの要因の影響を受けなかった。また、気晴らしに影響を与えたのは、問題への直面回避と行動重視であり、2 つの考え込みとの違いが示された。対人関係希求については明確な傾向は示されなかった。さらに、抑うつに影響を与えたのは、否定的考え込み、対処行動の非能動的選択、抑うつ的な自己否定であり、行動重視と気晴らしは負の影響を与えた。先行研究に一致し、気晴らしを行うことが抑うつ軽減につながる可能性が示唆された。しかし、抑うつに影響しない考え込みの存在も明らかとなった。

以上のように、対処行動選択には、個人の持つ信念や価値観が影響することが明らかとなった。また、気晴らしが適応的であることが示されたのと同時に、従来非適応的と言われている考え込みの中に、抑うつに影響しない考え込み方が存在することが確認された。